

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第12週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月1日 星期一	白米飯 (20素)	<b>山藥燒素肉</b>	<b>黑米糕捲(*1)</b>	<b>蜜汁豆干</b>	<b>炒萵苣</b>	<b>芹香貢丸湯</b>		熱量： 726大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 30.6 g
		非基改素羊肉(0.6K) 2包 山藥(切大丁) 1.9公斤 乾栗子(K) 0.3公斤 豆薯(切中丁) 0.3公斤	黑米糕卷(pc) 20個 黑米糕卷(pc-備品) 5個	滷包小磨坊(30g)(小包) 1包 八角(K) 0公斤 白芝麻(熟) 0公斤 非基改黑豆干大丁(菜用K) 0公斤	萵絲(一週用量)(0.6K/包) 1包 大陸妹(萵苣)(切實重) 0公斤	素香菇貢丸(K) 0.6公斤 芹菜(末) 0公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:8.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5月2日 星期二	燕麥飯	<b>芋頭燒素雞</b>	<b>培根洋芋</b>	<b>滷海帶片(*1)</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>金針肉絲湯</b>		熱量： 744大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 31.5 g
		調理-素雞丁 2.5公斤 芋頭(切大丁) 1.5公斤	素培根(0.5/包) 1包 三色豆(CAS-1K/包) 0公斤 洋芋(切中丁) 0公斤	海帶片(pc) 20片 海帶片(pc-備品) 5片 滷包小磨坊(30g)(小包) 1包	萵絲(0.6K/包) 0包 蚵白菜(切實重) 0公斤	非基改素肉絲(濕) 0.3公斤 乾金針 0公斤 萵絲(0.6K/包) 0包		
餐數 20	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
5月3日 星期三	白米飯 (韓式拌飯)	<b>韓式泡菜素肉片</b>	<b>素雞塊(*2)</b>	<b>冰心地瓜</b>	<b>炒有機高麗菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		熱量： 787大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 34.0 g
		素泡菜(350g/罐) 1罐 非基改黑豆丁(144熟用) 1公斤 美白菇(QR) 0.6公斤 非基改素肉片(凍) 0.6公斤 大白菜(切實重) 0公斤	素雞塊(pc) 40個 素雞塊(pc-備品) 10個	本地地瓜(QR)(包約50個) 1包	有機高麗菜(熟)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	玉米粒(QR-K) 0公斤 蛋(春明) 0公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:8.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
5月4日 星期四	糙米飯	<b>三杯豆包</b>	<b>炒桂竹筍</b>	<b>紅燒南瓜</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>綠豆薏仁湯</b>		熱量： 767大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 33.0 g
		非基改炸豆包(切4) 1.8公斤 九層塔(兩) 1兩 百頁丁(中丁)菜洲 0.6公斤 萵絲(0.6K/包) 0.5包 彩色椒(切中丁) 0.3公斤	非基改素皮絲 0.3公斤 新鮮辣椒 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 熟桂竹筍(切)淨重 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	南瓜(切大丁) 3.5公斤 枸杞(兩) 1兩	青江菜(切實重) 0公斤	二砂台糖(1K/包) 0包 小薏仁 0公斤 綠豆 0公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.6份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
5月5日 星期五	白米飯	<b>藥膳豆筍</b>	<b>滷雞蛋</b>	<b>蒸奶皇包(小)</b>	<b>炒油菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		熱量： 736大卡 醣類： 99.9 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 32.8 g
		藥膳包(小包60g) 2包 豆筍 2公斤	滷雞蛋 20個 滷雞蛋(備品) 5個	奶皇包小(奇美30g) 20個 奶皇包小(奇美30g)備品 5個	油菜(切實重) 0公斤	味噌(140g/包) 2包 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0板		
餐數 20	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2023/4/24 14:48

營養師：

午餐秘書：

校長：